



演讲与口才

22堂自我训练课

臧宝飞——著



SPEECH AND ELOQUENCE

迅速提高演讲、说服能力
让你的人生赢在当众讲话上

中国国际广播出版社



演讲与口才

22堂自我训练课

臧宝飞——著



中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲与口才22堂自我训练课 / 臧宝飞著. -- 北京 :

中国国际广播出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5078-4117-6

I. ①演… II. ①臧… III. ①演讲 ②口才学 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第279391号

演讲与口才22堂自我训练课

著 者 臧宝飞
责任编辑 郭广
版式设计 华阅时代
责任校对 徐秀英

出版发行 中国国际广播出版社 [010-83139469 010-83139489 (传真)]
社 址 北京市西城区天宁寺前街2号北院A座一层
邮编: 100055
网 址 www.chirp.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 三河市宏顺兴印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16
字 数 230千字
印 张 17
版 次 2018年1月 北京第一版
印 次 2018年1月 第一次印刷
定 价 39.80元

CIP

中国国际广播出版社

致胜方法本社新教育力微博
官方网站 www.chirp.cn

版权所有
盗版必究

没有良好的口才，才华就会打折扣

人的嘴巴有两大功能：第一是吃饭，第二是说话。但要吃好饭，那就得先说好话。你请人帮助，应酬场面，参加会议，自我辩解……你总得张嘴吧，更不用说你赞美人、批评人，应对一些更难缠的局面了。

一定程度上讲，在现代社会，话说得好不好，决定了你的前程好不好。毫不夸张地说，没有良好的口才，才华就会打折扣。二战时的美国人将“舌头”、原子弹和金钱称为赖以生存和竞争的三大战略武器；如今，又把“舌头”、美元和电脑看作是竞争和发展的三大战略武器。“舌头”，当然是指口才，独冠于三大战略武器之首，可见其威力之强大。

在这个快节奏的时代，人才不一定有口才，但有口才的人一定是人才。良好的演讲口才是职场生存发展的一项必备技能。很简单，演讲是表达人思想的一种方式，也是人与人之间交流的重要利器。擅长演讲的人往往人缘好，人缘好，升职加薪就比较容易，这是有一定关系的。再深一个层次，会说话的人，容易得到领导的赏识与同事敬佩，工作上如鱼得水，这样的人获得的平台更大、资源更多。商界奇才马云的口才令人称道，他用一张嘴说服了无

数投资者，让他们把钱毫不犹豫地投给了阿里巴巴，从而成就了他的电子商务帝国。

好口才不是天生的，是后天自我训练的结果。正如美国久负盛名的演讲家戴尔·卡耐基所说：“演讲绝不是上帝给予少数人的特别的才能。”世界上没有什么天生的演讲家，如果有的话，一定是因为他付出了常人难以想象的努力与训练的结果。

甩着膀子吃着大排档，喝着啤酒，海阔天空地“演讲”，那不叫口才，那叫吹牛皮！真正的口才不是吹出来的，而是需要长期科学、有序的自我训练，要遵循一整套严格的方法与技巧，才能水到渠成，练就一副好口才的。

上篇 演讲与口才基本技能篇

第1课 | 做好演讲前的准备工作

——成功的演讲是准备出来的

如何给演讲起个好名字 \ 003

听众分析你知道多少 \ 005

登台演讲衣服有啥讲究 \ 007

如何写篇漂亮的演讲稿 \ 009

演讲稿到底背还是不背 \ 012

第2课 | 消除恐惧心理

——说话的勇气是锻炼出来的

上台演讲你究竟怕什么 \ 014

把注意力集中在演讲上 \ 015

演练，演练，还是演练 \ 017

一开场就抖掉压力包袱 \ 020

多给自己一点积极暗示 \ 022

第3课 | 如何一开口就俘获听众

——精彩的开场白是设计出来的

开场白开不好，等于白开场 \ 025

开头必须交代哪三个问题 \ 027

依次做好五件事，开场不冷场 \ 029

知识储备不够，怎么快速入题 \ 031

小心客套话把演讲拖入冷场 \ 032

第4课 | 演讲与口才必备的逻辑性原则

——说话的逻辑性是布列出来的

什么是演讲的逻辑 \ 035

清晰地亮明你的观点 \ 036

把握好演讲中的时间逻辑 \ 038

高效逻辑训练，重在看读写辩 \ 040

说话要有层次，会“一二三”排开 \ 042

巧妙地进行话题转换与过渡 \ 044

第5课 | “演”得到位才能“讲”得精彩

——肢体动作的表现力是彩排出来的

如何与听众进行眼神交流 \ 047

表情活了，场面就亮了 \ 049

打手势不是瞎比划 \ 050

走出一道舞台风景 \ 052

站都不会，你就糗了 \ 054

第6课 | 让你的声音更富有吸引力

——充满激情的嗓音是训练出来的

有“语”没“气”，别说你会说话 \ 056

别张嘴就来，先把字咬清楚再说 \ 058

停顿不是“嗯”“啊”“哎” \ 060

演讲好声音，众耳不难调 \ 062

语速要有变化，不要通篇一个味 \ 063

口头禅是“病”，得“治” \ 065

第7课 | 演讲就是“卖”故事

——感动人心的故事是客串出来的

什么样的故事算好故事 \ 067

有故事，更要会讲故事 \ 069

怎样巧妙设置故事悬念 \ 071

如何“卖”自己的故事 \ 073

别只留问题，多分享“干货” \ 075

第8课 | 营造现场互动氛围

——演讲的现场气氛是挑动出来的

如何通过提问增加现场互动 \ 078

氛围不活跃，要使用哪些招 \ 080

不懂互动，听众哪来的心动 \ 082

掌声要“赢取”，不能讨要 \ 084

掌握互动节奏，收紧听众的心 \ 086

第9课 | 旋转嘴上乾坤赢得听众信服

——说服的策略是三思出来的

演讲即说服，不是说教 \ 089

学会快速和听众建立信任 \ 091

顺应所有听众，你办不到 \ 093

推销观点也要讲点套路 \ 095

要以情感人，需句句带着情商 \ 097

引经据典，让说服更有穿透力 \ 099

第10课 | 让听众跟着你的思维走

——沟通的艺术是策谋出来的

借题开场，打开交心的通道 \ 102

直击动情点，把话说到心窝里 \ 103

谨慎打岔，“你听我说”惹人烦 \ 105

当众聊隐私有哪些讲究 \ 107

说话要干脆，遣词造句要精炼 \ 109

张嘴前要照顾对方的感受 \ 111

第11课 | 及时救场不让局面失控

——控场的技巧是预设出来的

大家不想听你讲话怎么办 \ 114

忘了词，该掩饰还是“坦白” \ 116

演讲时意外卡壳怎么办 \ 118

听众唱反调该怎么回应 \ 119

面对刁钻的问题，回避还是沉默 \ 121

遇到突发情况如何救场 \ 123

第12课 | 给演讲画上圆满句号

——完美的收场是策划出来的

如何用一句话完美压轴 \ 126

结尾除了感谢，最该说什么 \ 128

“黏性”源于特点，不是模仿 \ 129

锦上添花的五种结尾方式 \ 131

别让演讲输在最后一分钟 \ 133

第13课 | 职场演讲

——落落大方，显示职场超凡才具

求职者的自我介绍 \ 139

单位内部竞聘演讲 \ 141

职场新人入职感言 \ 143

新任领导就职演说 \ 144

升职员工表态发言 \ 146

管理人员工作汇报 \ 148

公务人员述职报告 \ 150

核心职员离职演讲 \ 152

第14课 | 会议演讲

——大会小会，体现个人独到见解

职员在座谈会上的发言 \ 155

领导在茶话会上的讲话 \ 157

嘉宾在研讨会上的演讲 \ 159

领导在培训班上的致辞 \ 161

家长在家长会上的发言 \ 163

班长在同学会上的演讲 \ 165

主持在联谊会上的致辞 \ 168

领导在表彰会上的致辞 \ 170

第15课 | 宴会演讲

——说话的水平决定了个人的高度

新人长辈婚宴致辞 \ 172

公司答谢宴会致辞 \ 175

团队庆功宴会致辞 \ 176

东道主的迎宾致辞 \ 177

同事调职欢送致辞 \ 179

公益慈善晚会致辞 \ 180

第16课 | 庆典演讲

——会说喜庆话，庆典场面口吐莲花

正式会议开幕致辞 \ 182

文体活动闭幕致辞 \ 183

开工奠基仪式致辞 \ 185

项目剪彩仪式致辞 \ 187

新学期的典礼致辞 \ 188

学校毕业典礼致辞 \ 190

第17课 | 礼仪演讲

——礼貌周全是尊贵与教养的重要体现

同事晋升祝贺词 \ 193

升学宴会祝酒词 \ 194

乔迁之喜祝福语 \ 196

长辈生日祝寿语 \ 197

生日聚会祝福语 \ 199

满月酒宴答谢辞 \ 201

第18课 | 感恩演讲

——感恩之言饱含着世上最美的良知

个人获奖感言 \ 203

感恩企业致辞 \ 205

感恩领导讲话 \ 206

感恩父母演讲 \ 208

感恩客户致辞 \ 209

第19课 | 节日演讲

——语言有特色，节庆更增色

元旦演讲 \ 212

新春演讲 \ 214

五一演讲 \ 215

五四演讲 \ 216

六一演讲 \ 218

七一演讲 \ 220

八一演讲 \ 222

教师节演讲 \ 223

国庆节演讲 \ 225

第20课 | 商务演讲

——在商言商，展现个人魅力

研讨会演讲 \ 228

招商会发言 \ 229

订货会致辞 \ 231

推介会演讲 \ 233

洽谈会致辞 \ 234

签约会致辞 \ 236

第21课 | 媒体演讲

——言谈亲和，树立良好形象

广播电台演讲 \ 238

平面媒体演讲 \ 240

电视节目演讲 \ 242

个人微博演讲 \ 244

视频会议演讲 \ 245

第22课 | 主题演讲

——论点有新意，主题更鲜明

道德演讲 \ 248

学术演讲 \ 250

经济演讲 \ 251

政治演讲 \ 253

军事演讲 \ 255

法律演讲 \ 257

上篇 | 演讲与口才基本技能篇



第1课 做好演讲前的准备工作

——成功的演讲是准备出来的

优秀的演讲都是准备出来的！如果你缺少一定的口才训练，没有出色的演讲功底，就永远不要相信所谓的临场发挥。台上3分钟的精彩演讲，往往意味着台下3个小时，甚至3天、3个月的准备——如果一场演讲的准备工作做不到90分，只做到60分，那么上了台一定不及格。

➔ 如何给演讲起个好名字

演讲不能没有主题。主题，是演讲的灵魂！确定演讲的题目，是演讲者给整个演讲树起一面旗帜，它不仅与演讲的形式有关，而且直接关系着演讲的内容、风格、情调。

只有明确了演讲的题目，才能知道应该准备什么资料，应该采取什么样的说话风格，应该运用哪些技巧。所以，在准备一次讲演时，要先定好自己的题目，这就像老师给学生讲课，登上讲台之前要明确这节课要讲什么。否则，讲课不针对某些具体的问题，讲得再努力，学生也难以受用。

平时，我们最常接触的演讲主要有两类：一类是事先给出明确题目的，一类是事先没有确定题目的。如果在演讲之前，就规定了明确的题目，那我们围绕这个题目准备就可以了。如果让演讲者自己确定主题，那一定要起一个好的题目。

在演讲之前，该如何确定演讲的题目呢？

1. 从自己擅长的领域找题目

简单来说，就是自己擅长什么，就讲什么。因为你在某些方面擅长，

所以懂得就多，有一些实实在在的经验、方法可以分享，听众得到的干货就多。

有一个程序员，设计过不少APP，有一次他应邀参加一个IT圈内的交流会。本来，他没有打算上台发言的，结果，主办方要随机挑几个人上台分享一下自己的经验，他成了其中之一。他平时不善于演讲，人多了说话都紧张，一想到上台给大家分享经验，脑袋都大了，他实在不知道该讲什么？见他很紧张，一位老程序员提醒他：刚才听你说，你做过不少APP，其中肯定有你的得意之作，你从中挑一个最牛的，然后给大家讲讲你是怎么做的，以及你在开发这个软件过程中的经验与心得。他一听这个建议，觉得特别好，于是一下就来了思路。而且，他上台后，讲话也不那么紧张了。

许多时候说话紧张，或是没有话可说，那是因为你在相关领域不擅长。你让做保洁的阿姨谈谈什么是互联网思维，她就没有思路，你让她讲做家务的一些小技巧与方法，她会讲得头头是道，因为那是她擅长的领域。

2. 题目要体现自己的爱好

有时候，如果你想了一圈，发现自己没什么擅长的，或者说没有什么特别的才艺，也没取得过过人的成绩。这时，可以考虑把自己喜欢的事情作为演讲主题。

虽说你感兴趣的事情，不代表你一定擅长，但至少是你熟悉的，是你有话可讲的。而且，讲自己感兴趣的事情，我们的神态、举止也会传递给别人一种信号：我很乐意与大家分享自己的感受。如果你注意观察会发现：在许多场合，那些当众很会说话的人，有一个共性，即他们绝大多数时间都在讲与自己有关的事情。如，某讲师在给学员授课时，他不讲这个老板如何，那个总裁如何，而是常说我和这个老板如何，我和那个总裁如何。再如，大家在聊天的时候，喜欢足球的，会时不时提起自己喜欢的这个球星，那个球队，而喜欢影视的，会提及这部电影，那个明星。

人都喜欢聊自己感兴趣的事情。尤其是脱稿演讲，要想让自己有话说，而且能说好话，可以选择自己感兴趣的主题。